

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
PASTA + HORTALISSA PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	LLEGUM + VERDURA + PATATA LÀCTIC	VERDURA + PATATA PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	FESTIU	FESTIU
9	10	11	12	13
VERDURA + PATATA PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	CUSCÚS + HORTALISSES OU FRUITA DE TEMPORADA	PASTA + HORTALISSA PEIX BLANC FRUITA DE TEMPORADA	LLEGUM + PATATA + VERDURA LÀCTIC	VERDURA + PA MARISC FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20
PASTA + HORTALISSA FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + PATATA PEIX BLAU FRUITA DE TEMPORADA	LLEGUM + ARRÒS + VERDURA LÀCTIC	QUINOA + VERDURES FRUITA DE TEMPORADA	VERDURA + PATATA OU FRUITA DE TEMPORADA

MENÚ REVI MENÚ REVISAT P

Recorda

- El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.
- D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.
- El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.
- És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.
- Els dijous el pa és integral.
- Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.
- El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.
- Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista Nutricionista Codinucacat 000047